

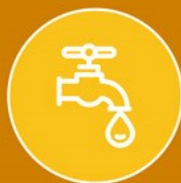


ALTAS TEMPERATURAS

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR
LOS EFECTOS DEL CALOR EXCESIVO SOBRE LA SALUD



Evitar salir en las horas de más calor y hacer esfuerzos físicos (compras, limpieza, actividad física...)



Beber más agua, más a menudo y hacer comidas ligeras



Evitar bebidas con cafeína, con alcohol o azucaradas



Mojarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador y acudir a lugares frescos



Usar ropa ligera, crema solar, gafas de sol y sombrero



No dejar a ninguna persona o animal en un vehículo



Cuidar especialmente a la gente mayor, menores, embarazadas o personas con enfermedades crónicas



Consultar en los Servicios de Salud si hay fiebre alta, confusión o pérdida de conocimiento